

บทความวิชาการ

บทบาทพยาบาลจิตเวชในการดูแลสุขภาพจิตคนวัยทำงาน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ศิริยุพา นันสุนานนท์¹

บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ถือเป็นภาวะวิกฤตทั่วโลกซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ประกาศให้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ และเป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก ส่งผลให้กลุ่มคนวัยทำงานต้องปรับตัวต่อสถานการณ์วิกฤต เช่น การทำงานจากที่บ้าน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง บางคนต้องตกงานและขาดรายได้ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยได้แก่ วิตกกังวล เครียด ซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง พยาบาลจิตเวชมีบทบาทสำคัญการดูแลสุขภาพจิตคนวัยทำงาน โดยการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และจัดหาแหล่งสนับสนุนด้านสุขภาพจิตภายหลังการแพร่ระบาด

คำสำคัญ: บทบาทพยาบาลจิตเวช/ การดูแลสุขภาพจิต/ คนวัยทำงาน

¹ อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

Corresponding Author, Email: siriyupa.n@stin.ac.th

Review article

Psychiatric nurses' role in mental health care of workers during the COVID-19 pandemic

Siriyupa Nunsunanon¹

Abstract

The COVID-19 pandemic has been one of the biggest crisis challenges worldwide. World Health Organization states it is a public health emergency of international concern and pandemic. This situation makes the majority of non-essential workers adapt their work and lifestyle such as working from home, less communication and interaction with others. Some workers lose jobs and income. The mental health problems are anxiety, stress, substance use, alcohol drinking depression and suicide. Psychiatric Nurses play a major role in mental health care through mental health promotion and protection including providing mental health support during post-pandemic.

Keywords: psychiatric nurses' role/ mental health care/ workers

¹ Lecturer, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing. Corresponding Author, Email: siriyupa.n@stin.ac.th

บทนำ

สภาวะสุขภาพจิตของบุคคลที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี จัดเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งคนวัยนี้ควรมีหลักประกันและความมั่นคงในอาชีพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงาน ตามศักยภาพและมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่น่าอยู่ในการทำงาน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่าร้อยละ 15 ของประชาชนผู้ใหญ่วัยทำงานจะมีปัญหาสุขภาพจิต ขาดแหล่งสนับสนุนทางสุขภาพจิต ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานและผลผลิตงานในประเทศ สถานภาพการทำงานจัดเป็นปัจจัยปกป้องทางสุขภาพจิต หากคนทำงานอยู่ในสภาวะที่มีอาชีพอาชีวนามัยที่ดีย่อมทำให้มีสุขภาพที่ดี มีรายได้ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง และทำหน้าที่ทางสังคมได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพิ่มผลผลิตในงานและการคงอยู่ของบุคลากร¹ ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยช่วงระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมาในช่วงการระบาดครั้งใหญ่ทำให้ประชาชนมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น เช่น มีความเครียดสะสม วิตกกังวล ใช้สารเสพติด ดื่มสุรา ร่วมกับมีภาวะซึมเศร้าในระดับสูงเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 18-24 ปี และผู้ที่ว่างงาน ผลการวิจัยเชิงสำรวจประชาชนในจังหวัดลำปางจำนวน 432 คน พบว่า การรับรู้ ความรู้ต่อโรคและมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมอยู่ในการรับรู้ระดับมาก ส่วนทัศนคติต่อมาตรการและการปฏิบัติตามมาตรการอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าร้อยละ 9.50 มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 71.06 และร้อยละ 51.85 ตามลำดับ ส่วนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี² โดยทั่วไปบุคคลมักจะไม่เกิดความเครียด ความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เนื่องจากภาวะความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่จะช่วยให้บุคคลมีการวางแผน เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความเครียดและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อาจเกิดได้หลายลักษณะ เช่น กลัวการติดเชื้อ วิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในแต่ละวัน ไม่ทราบว่าจะสถานการณ์การแพร่ระบาดจะยาวนานแค่ไหน เป็นต้น

จากการประชุมวิชาการสมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับสุขภาพจิตคนทำงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการทำงานที่บ้าน (work from home) เหลือมเวลาการทำงาน การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โซเชียลมีเดีย รวมทั้งการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันอย่างเคร่งครัด และมีความเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของตนเองและคนในครอบครัว ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การบริหารเวลาทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัว³ องค์การด้านอาชีวอนามัยแห่งสหรัฐอเมริกา (Occupational Safety and Health Administration) ได้จัดลำดับงานที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ออกเป็น 4 ระดับดังนี้ 1) ระดับงานที่มีความเสี่ยงสูงมาก ได้แก่ บุคลากรด้านสุขภาพที่ดูแลผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยตรง ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ 2) ระดับงานที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ บุคลากรด้านสุขภาพเจ้าหน้าที่เคลื่อนย้ายผู้ป่วย เจ้าหน้าที่จัดการศพ 3) ระดับงานที่มีความเสี่ยงปานกลาง ได้แก่ คนทำงานในพื้นที่สาธารณะที่มีประชากรหนาแน่น เช่น สถานประกอบการ ร้านค้าปลีก และ 4) ระดับงานที่มีความเสี่ยงต่ำ ได้แก่ คนทำงานกับคอมพิวเตอร์ เครื่องจักรที่ไม่ต้องติดต่อกับคนทั่วไปขนาดใหญ่⁴

โอคอนเนอร์ และคณะ ได้สำรวจสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ของบุคคลที่อาศัยอยู่ที่ประเทศอังกฤษ ช่วงของการล็อกดาวน์ ระยะเวลา 3 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่จำนวน 6,077 คน พบว่า มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น โดดเดี่ยว สิ้นหวัง วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ทำร้ายตนเอง และพยายามฆ่าตัวตาย เมื่อเวลาผ่านไป อาการวิตกกังวลและระดับความสิ้นหวังจะลดลง แต่ความคิดฆ่าตัวตายกลับเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 8.2 เป็นร้อยละ 9.8⁵ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า ส่วนใหญ่การดูแลสุขภาพจิตจะเน้นเฉพาะในกลุ่มบุคลากรด้านสุขภาพและผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แต่มีการศึกษาสุขภาพจิตในกลุ่มคนทำงานทั่วไปค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะบทบาทพยาบาลที่จะเข้าไปช่วยดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตยังคงไม่ชัดเจน³ แม้ว่าที่ผ่านมาประเทศไทยมีแผนการดำเนินการพัฒนาและส่งเสริมด้านสุขภาพจิต มีการจัดระบบสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลในสถานประกอบการ และแหล่งสนับสนุนการบริการด้านสุขภาพจิตเพื่อประเมินตนเองและให้การปรึกษา แต่การเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้ยังมีอยู่อย่างจำกัด เมื่อมีการแพร่ระบาดครั้งใหญ่และประกาศมาตรการควบคุมโรคตามที่ภาครัฐกำหนด ได้แก่ distancing, mask wearing, hand washing, testing และการใช้แอปพลิเคชัน ThaiChana ส่งผลกระทบต่อคนวัยทำงานที่กลายเป็นผู้ว่างงานหรือมีรายได้ลดลงในทันที เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจครัวเรือนที่มีผลต่อการดำรงชีวิตและความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวต่อสถานการณ์เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ในภาวะวิกฤตได้อย่างปลอดภัย^{6,7} แม้ว่าภาครัฐจะมีมาตรการเพื่อบรรเทาผลกระทบดังกล่าว โดยมุ่งเน้นการเยียวยาในช่วงที่มีการล็อกดาวน์ให้แก่ประชาชน แต่ยังมี

กลุ่มคนวัยทำงานจำนวนมากและกลุ่มเปราะบางยังไม่สามารถเข้าถึงเงินเยียวยาจากภาครัฐ นอกจากนี้เรื่องการจัดสรรวัคซีนอาจจะยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน รวมถึงประสิทธิภาพและผลข้างเคียงของวัคซีน⁸ แต่คนวัยทำงานส่วนใหญ่ต่างพยายามปรับตัวต่อการทำงานในรูปแบบและบริบทใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ทักษะการใช้เทคโนโลยีหรือสื่อดิจิทัลต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการทำงานให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว การปรับตัวอาจจะทำให้เสียสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ในขณะที่คนวัยทำงานอีกกลุ่มหนึ่งไม่สามารถปรับตัวได้อาจจะลาออกหรือถูกเลิกจ้าง⁹ ที่สำคัญคือ การที่คนทำงานทั้งสองกลุ่มต่างไม่ทราบว่าตนเองจะหันไปปรึกษาปัญหาเหล่านี้กับใคร บางกรณีรุนแรงถึงขั้นเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout syndrome) นอกจากนี้การที่กลุ่มคนวัยทำงานบริโภคสื่อโซเชียลมีเดียมากขึ้น ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจหรือแยกแยะได้ว่าข้อมูลใดเป็นข่าวเท็จหรือข่าวจริง จนทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดสูงขึ้นแม้ว่าในประเทศไทยจะมีแหล่งสนับสนุนการให้คำปรึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตหลายหน่วยงาน แต่ยังมีกลุ่มคนวัยทำงานบางกลุ่มสามารถเข้าถึงบริการเหล่านั้นได้น้อย อีกทั้งการจัดลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือเน้นด้านปัจจัยพื้นฐาน การป้องกันและการรักษาโรคติดเชื้อยังเป็นลำดับแรก ทำให้ปัญหาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพจิตถูกจัดอยู่ในลำดับท้าย ๆ ที่จะให้การดูแลช่วยเหลือบางสถานประกอบการโดยทั่วไปมักคำนึงถึงผลผลิตจากการทำงาน รายได้ และผลกำไรเป็นหลัก โดยทั่วไปการดูแลสุขภาพคนวัยทำงานเน้นความปลอดภัย การป้องกันอุบัติเหตุ การบาดเจ็บจากการทำงาน และมีระบบสวัสดิการรักษายาพยาบาลในระบบประกันสังคม แต่ยังไม่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพจิต ปัจจุบันสถานประกอบการบางแห่ง

ได้มีการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพจิตของพนักงาน โดยการใช้แอปพลิเคชัน Mental Health Check-Up เพื่อประเมิน สุขภาพจิตของคนวัยทำงานและมีการให้คำแนะนำเพิ่มเติมในกลุ่มสังคมออนไลน์ และปรับพื้นที่ในสถานประกอบการสำหรับเป็นสถานที่กักกันในการดูแลผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาอีกด้วย^{10,11}

ผลกระทบ

1. ภาวะเศรษฐกิจและสังคมชะลอตัว การเจริญเติบโตและผลผลิตลดลง ทำให้คนว่างงาน คุณภาพชีวิตของคนวัยทำงานและครอบครัวลดลง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นเหตุให้เกิดภาวะอ่อนล้า รู้สึกท้อแท้ ทำร้ายตนเอง สอดคล้องกับสถิติการฆ่าตัวตายที่เพิ่มสูงขึ้น ในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัญหาการดำรงชีวิต รวมถึงหนี้ เศรษฐกิจครัวเรือนในประชาชนทุกกลุ่มอาชีพ^{7,10}

2. มีการนำสื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการทำงานและวิถีชีวิตมนุษย์อย่างเต็มรูปแบบ ในสังคมปกติวิถีใหม่

3. มีการสร้างวัฒนธรรมองค์กรการทำงาน ที่เน้นการดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อป้องกันตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และความปลอดภัยในการทำงาน

แนวทางการดูแลด้านสุขภาพจิตคนวัยทำงาน

จากแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561-2580) โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹² ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่เน้นให้บุคคลมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ตามยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตลอดช่วงชีวิต มีเป้าประสงค์ คือ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience)

ให้กับคนไทยในการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

1. สร้างความเข้มแข็งของคนไทยในการปรับเปลี่ยนมุมมองการดูแล สุขภาพจิต เพื่อพัฒนาความรู้ทางสุขภาพจิต (mental health literacy)

2. เสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่เข้มแข็งภายในครอบครัว (attachment)

3. ส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตคนไทยทุกกลุ่มวัย

องค์การอนามัยโลก (WHO) วางระบบบริการการประเมินทางสุขภาพจิต การประเมินทางระบบประสาทและการใช้สารเสพติดระหว่างที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในการประเมินผลกระทบดังกล่าวในระดับภูมิภาคและระดับโลก ผ่านการสำรวจบนเว็บไซต์ ซึ่งครอบคลุมการดำเนินชีวิตประจำวัน แหล่งสนับสนุนทางด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม ซึ่งแผนการดูแลสุขภาพช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม (Mental health and psychosocial support: MHPSS) โดยประเทศสมาชิกขององค์การอนามัยโลก

(WHO) ร้อยละ 95 รายงานว่าการตอบสนองแผนการดูแลสุขภาพช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมเป็นส่วนหนึ่งของแผนการรับมือต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งนำมาวิเคราะห์ และสรุปแนวทางการดูแลด้านสุขภาพจิตของกลุ่มคนวัยทำงานควบคู่กับมาตรการดูแลสุขภาพตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามการดูแลสุขภาพจิตของคนวัยทำงาน¹ ดังนี้

1. การป้องกันจากปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพจิตในการทำงาน โดย

- ระบุปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพจิตและปรับรูปแบบองค์กร

- ยืดหยุ่นการทำงาน ปรับภาระงานหรือตารางงานให้คนวัยทำงานได้ร่วมตัดสินใจลดความตึงเครียด ถูกกลั่นแกล้ง และมีวิธีจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2. ปกป้องและส่งเสริมสุขภาพจิตเพิ่มศักยภาพของฝ่ายทรัพยากรบุคคลมาร่วมสนับสนุนดังนี้

- อบรมฝ่ายบุคลากรเรื่องสุขภาพจิต ความเครียดในการทำงาน วิธีการจัดการ การจัดแหล่งให้ความช่วยเหลือ และส่งเสริมทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

- อบรมคนทำงานให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต มีความตระหนัก ลดการตีตราด้านสุขภาพจิต

- จัดรูปแบบการอบรมการจัดการความเครียด หรือเพิ่มโอกาสการเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพจิต

- รูปแบบกิจกรรมที่นำมาดำเนินงานต้องมีประสิทธิภาพ คุณภาพ และความปลอดภัย

3. สนับสนุนสุขภาพจิตในการทำงานให้คนวัยทำงานสามารถเข้าถึง การมีส่วนร่วมและเติบโตในหน้าที่การงาน

- ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานให้เข้ากับความสามารถ ความต้องการและความชอบของคนวัยทำงาน และจัดเพิ่มเวลาพิเศษในการทำงานให้ได้ครบถ้วนและมีเวลาไปเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต

- สนับสนุนให้คนวัยทำงานที่ได้รับการรักษาหายจากการเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตได้กลับเข้าทำงานที่เหมาะสมและเอื้อต่อการให้บริการด้านสุขภาพจิต

- การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการจ้างงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่น สุขภาพสังคมและองค์กร เพื่อให้บุคคลที่เจ็บป่วยทางสุขภาพจิตทำงานได้ตามศักยภาพ

4. ปรับและจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงาน โดย

- ผู้นำองค์กร ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตในคนวัยทำงานในระดับนโยบาย

- การลงทุน ต้องมีทุนและทรัพยากรสนับสนุนอย่างเพียงพอ

- สิทธิ ให้คนวัยทำงานมีส่วนร่วม เท่าเทียมและเป็นธรรม

- การบูรณาการสุขภาพจิตจะต้องสอดแทรกในด้านความปลอดภัยในการทำงานและระบบการดูแลสุขภาพ

- เน้นการมีส่วนร่วม ในกลุ่มคนวัยทำงานทุกคน มีผู้แทนและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพในการทำงาน

- รูปแบบกิจกรรมที่นำไปปฏิบัติจะต้องมีหลักฐานทางวิชาการรับรอง

- มีระบบการติดตามและการประเมินผลการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์เป็นแนวทางการดำเนินงานดูแลด้านสุขภาพจิตกลุ่มคนวัยทำงานแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้

1.ระดับหน่วยงานหรือสถานประกอบการ^{4,9,14}

1. หน่วยงานหรือสถานประกอบการต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมาตรการป้องกันโดยอิงจากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และคำแนะนำด้านสุขภาพที่ประกาศอย่างเป็นทางการเป็นหลักเสี่ยงชาวพลเมืองที่อาจสร้างความหวาดกลัวและวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

2. ชี้แจงคนทำงานเกี่ยวกับสวัสดิการจำนวนวันลา นโยบายการหยุดงาน หรือการช่วยเหลืออื่น ๆ ที่รัฐบาลจัดให้ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมทั้งจัดให้มีช่องทางการติดต่อหากมีข้อซักถาม

3. ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างคนทำงานที่บ้านให้มีการสื่อสารแบบสองทางผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล โซเชียลมีเดีย หรือเข้าร่วมประชุมทางวิดีโอ เช่น จัดช่วงเวลาพักพูดคุยกันเหมือนทำงานในที่ทำงาน

4. จัดตั้งกลุ่มดูแลคนทำงานเพื่อให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้คุณค่าและตระหนักถึงผลการปฏิบัติงานรวมทั้งการสนับสนุนที่ดีต่อคนทำงาน

5. ระบบเพื่อนคู่หู (buddy) ให้ช่วยติดตามภาวะสุขภาพจิต

6. ให้ความใส่ใจดูแลคนทำงานที่มีภาวะสุขภาพจิตและปัญหาทางจิตสังคมอยู่ก่อนแล้วซึ่งอาจจะไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำเป็นต้องได้รับการดูแลเพิ่มเติม

7. จัดให้มีสอนเทคนิคการลดความเครียดจากการทำงาน เช่น การทำสมาธิ ประเมินความเครียดตนเองโดยใช้แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต เพื่อเป็นการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

8. ประชาสัมพันธ์การเข้าถึงบริการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม และโปรแกรมการให้คำปรึกษา เช่น โครงการช่วยเหลือพนักงาน (EAP: Employee Assistance Program)

9. ฝึกอบรมผู้จัดการ หัวหน้างาน และคนทำงานให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต อาการที่พบ วิธีการจัดการ ประเมินและติดตามอย่างต่อเนื่อง

10. ผู้จัดการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านทรัพยากรบุคคล จัดโครงการให้การช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำคนทำงาน หากพบผู้ที่กำลังคิดฆ่าตัวตายหรือกำลังวางแผนที่จะทำร้ายตัวเองและผู้อื่นต้องรีบแจ้งสายด่วนวิกฤตฉุกเฉินทันที

11. ให้ความสำคัญกับการรักษาความลับข้อมูลส่วนบุคคล

2. ระดับบุคคล คนวัยทำงานควรประเมินและดูแลสุขภาพจิตตนเอง ดังนี้²

- สังเกตและประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเองออนไลน์ เช่น แอปพลิเคชัน Mental Health Check-Up

- สื่อสารปัญหาให้กับเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน

- ดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป เช่น การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด

- เสพข่าวอย่างเหมาะสม

- มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอย่างสม่ำเสมอ

- ปรึกษาจิตแพทย์ หากมีอาการแย่ลง

ปัจจุบันได้มีการนำวิธีการบำบัดทางกายภาพ เช่น เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกโยคะ ลดความวิตกกังวล การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การทำงานอดิเรก การนอนหลับพักผ่อน การงดดื่มแอลกอฮอล์ การใช้เวลาอยู่ร่วมกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนให้มากขึ้น ซึ่งช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต เพิ่มสุขภาพจิตเชิงบวก และช่วยลดการตีตราทางสังคมในประชาชนทั่วไปได้

บทบาทพยาบาลจิตเวช

พยาบาลจิตเวชควรมีบทบาทในการดูแลด้านสุขภาพจิตสำหรับคนวัยทำงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019^{1,3,13} โดยใช้แนวคิดจากองค์การอนามัยโลกประกอบด้วยการให้ความรู้คนวัยทำงานในหน่วยงานหรือสถานประกอบการเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เน้นการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ เช่น การดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเอง การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

การป้องกันการรับข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์มากเกินไปที่อาจทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลเพิ่มขึ้น พยาบาลจิตเวชสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีด้วยการสนับสนุนการดูแลกิจวัตรประจำวัน การทำงาน ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลด้านสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทางออนไลน์ผ่านกราฟฟิกความรู้ สื่อโซเชียลมีเดีย อาจทำให้คนวัยทำงานบางคนมีปัญหาการเข้าถึงสื่อการใช้อินเทอร์เน็ตและ/หรืออุปกรณ์การสื่อสารไม่พอเพียงต่อการใช้งาน ซึ่งทางสถานประกอบการควรส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาความสามารถในการเผชิญปัญหาของคนวัยทำงาน ส่งเสริมการให้มีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อให้คนทำงานได้ผ่อนคลายและคงไว้สัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน ปรับความคิดเชิงบวก และเสริมสร้างการจัดการความเครียดของคนวัยทำงานให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

ปัจจุบันพยาบาลจิตเวชในสังคมยุคดิจิทัลจะต้องมีการพัฒนาสมรรถนะตนเองอย่างสม่ำเสมอจะต้องทำงานประสานกับผู้บริหารระดับต่าง ๆ ในหน่วยงานหรือสถานประกอบการ เปิดโอกาสให้คนวัยทำงานได้สื่อสารความต้องการด้านสุขภาพจิตและสนับสนุนการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตเพื่อให้คนวัยทำงานทราบถึงแหล่งสนับสนุนในสถานประกอบการ การเอื้ออำนวยความสะดวกและการประสานงานกับหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสำหรับกลุ่มคนวัยทำงานที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพจิตในระบบออนไลน์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พัฒนาทักษะการสื่อสารการให้ข้อมูลแก่คนวัยทำงาน รวมทั้งติดตามและประเมินผลการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังต้องทำงานร่วมกับพยาบาลในสถานประกอบการและ/หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร/เจ้าของ

สถานประกอบการ หัวหน้าหน่วยทรัพยากรบุคคล ในการปรับสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อต่อการทำงานโดยเน้นมาตรการป้องกันของภาครัฐ ได้แก่ เว้นระยะห่าง การตรวจหาเชื้อ การจัดหาและการฉีดวัคซีน ให้คนวัยทำงานตามนโยบายของภาครัฐ รวมทั้งมีการติดตามและประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเป็นระยะทุก 1-3 เดือน

สรุป

การดูแลด้านสุขภาพจิตของคนวัยทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังคงมีความสำคัญ เนื่องจากในอนาคตอาจเกิดการแพร่ระบาดโรคอุบัติใหม่ได้อีก ดังนั้นพยาบาลจิตเวชจะต้องมีความรู้และพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตกับคนวัยทำงานในสถานการณ์โรคอุบัติใหม่อย่างต่อเนื่องต้องทำงานร่วมกับหน่วยงาน/สถานประกอบการและ/หรือสถานพยาบาลในพื้นที่เพื่อให้การดูแลสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ วางแนวทางการแก้ปัญหาออกแบบงานให้มีความยืดหยุ่น เอื้อต่อภาวะสุขภาพจิตของคนวัยทำงานมากขึ้น ออกแบบสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้มีความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

1. World health organization. WHO guidelines on mental health at work. 2022 [cited 2023 Sep 23]: 1-4. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>.
2. นงลักษณ์ โตบัณฑิตภาพ, อีรารัตน์ บุญฤกษ์, บุศรินทร์ ผัดวง, จิตตวีร์ เกียรติสุวรรณ. การรับรู้ทัศนคติ และความรู้ต่อมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคมและผลต่อการปฏิบัติตัวตามมาตรการสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดลำปางในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19. วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ. 2564; 8(1): 168-86.

3. สุรินทร์ กลัมพากร. Work Health Safety & WFH. การประชุมวิชาการสมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทยครั้งที่ 44 ประจำปี 2564 เรื่องการฟื้นตัวจากสถานการณ์ระบาด COVID-19 กู้การสร้างพลังใหม่: สุขภาพจิตและการเสริมสร้างความผาสุกในชีวิต; วันที่ 24 กันยายน 2564; Online ผ่าน WebEx. กรุงเทพมหานคร; 2564.
4. International Labour Organization. Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic. 2020[cited 2022 Jun 13]: 1-36. Available from: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/—ed_protect/—protrav/—safework/documents/instructionalmaterial/wcms_748638.pdf
5. O'Connor RC, Wetherall K, Cleare S, McClelland H, Melson JA, Niedzwiedz CL, et al. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. The British Journal of Psychiatry. 2021; 218 (6): 326-33.
6. กรมควบคุมโรค. กรมควบคุมโรคเผยจุดเสี่ยงที่สัมผัสร่วมในที่สาธารณะ หากสัมผัสแล้วควรรีบล้างเพื่อป้องกันโควิด-19พร้อมแนะผู้ที่ทำงานนอกบ้านต้องเข้มมาตรการD-M-H-T-T. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=16715&deptcode=brc>
7. กนกวรรณ พวงประยงค์. พฤติกรรมการช่วยเหลือสังคมในช่วงวิกฤตโควิด-19 ของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. 2564; 6(5): 202-24.
8. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. ข้อเสนอแนะการจัดหาและการกระจายวัคซีนโควิด-19. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://tdri.or.th/2021/07/procurement-and-distribution-of-covid-19-vaccines/>
9. AXA Asia. Supporting mental health of employees during and beyond COVID-19 [Internet]. New York: Columbia University WHO Centre GMH; 2020 [cited 2022 Jun 13]. 25-6.
10. กรมสุขภาพจิตผู้ประสบภาวะวิกฤตในกรณีระบาด :คู่มือการปฏิบัติงานที่ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจทุกระดับของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 COVID19. สถานการณ์และความเป็นมา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/covid/19pnews/files/MCATTupdate.pdf>
11. กรมสุขภาพจิตคำแนะนำเรื่องสุขภาพจิตโดย . องค์การอนามัยโลก [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30244>
12. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2580) [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2561. [เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2565]

13. World health organization. Coronavirus disease (COVID-19). [Internet]. New York: Columbia University WHO Centre GMH; 2020 [cited 2022 Jun 13] Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=symptoms>
14. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak; 2020 [cited 2022 Jun 13] Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-healthconsiderations.pdf>